

**Меню на 28 мая 2026 г**

**МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"**

**возрастная группа от 1 до 3 лет.**

<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
Каша вязкая «Дружба»	/150/3	4,6	6,21	24,75	174,3	№ 155
Бутерброд с маслом	34	2,13	2,98	13,86	45,05	№ 1
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9,58</b>	<b>11,6</b>	<b>52,97</b>	<b>310,35</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Яблоко	150	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>8,33</b>	<b>6,33</b>	<b>12,9</b>	<b>145,25</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	/150	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Каша рисовая рассыпчатая	101	2,24	3,73	22,83	136,12	№ 314
Рыба тушеная с овощами	60	5,03	2,55	1,43	48,6	№ 247
Огурец свежий	14	0,08	0,02	0,32	1,47	№ 69
Компот из кураги (Витаминизированный)	/150	0,14	0,12	21,72	88,2	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	29	1,57	0,24	9,41	44,71	
<b>Итого за обед</b>	<b>667</b>	<b>31,5</b>	<b>12,98</b>	<b>71,91</b>	<b>530,81</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	129	7,72	7,31	6,45	135,02	№ 42
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>10,01</b>	<b>7,47</b>	<b>29,6</b>	<b>238,77</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1657</b>	<b>59,42</b>	<b>38,38</b>	<b>167,38</b>	<b>1225,2</b>	

**Меню на 28 мая 2026 г**

**МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"**

**возрастная группа от 3 до 7 лет.**

<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
Каша вязкая «Дружба»	/175/5	4,6	6,21	24,75	174,3	№ 155
Бутерброд с маслом	41	2,56	3,59	16,71	54,33	№ 1
Кофейный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10,01</b>	<b>12,21</b>	<b>55,82</b>	<b>319,63</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Яблоко	180	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>8,33</b>	<b>6,33</b>	<b>12,9</b>	<b>145,25</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	/180	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Каша рисовая рассыпчатая	119	2,64	4,39	26,89	160,38	№ 314
Рыба тушеная с овощами	81	6,78	3,44	1,92	65,61	№ 247
Огурец свежий	28	0,16	0,05	0,63	2,94	№ 69
Компот из кураги (Витаминизированный)	/180	0,14	0,12	21,72	88,2	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
<b>Итого за обед</b>	<b>667</b>	<b>34,16</b>	<b>14,62</b>	<b>79,37</b>	<b>585,88</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	149	8,92	8,44	7,45	155,95	№ 42
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>11,21</b>	<b>8,6</b>	<b>30,6</b>	<b>259,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1657</b>	<b>63,71</b>	<b>41,76</b>	<b>178,69</b>	<b>1310,5</b>	